

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Пазіна В. О. Розвиток спортивної гімнастики на Житомирщині у післявоєнні роки	188
Попович О. І. / Popovych O. I. Взаємозв'язок психофізіологічного стану студентів-жінок з рівнем їх рухової активності / Relationship of the mental and physical states of female students with the level of their motor activity	191
Свістельник І. Р. Формування електронного галузевого інформаційного ресурсу у ВНЗ фізкультурного профілю	194
Січкова М. О. Формування позитивної мотивації у студентів до занять фізичною культурою засобами степ-аеробіки	196
Стасюк Р. М., Смірнова К. Р. Формування у студентів свідомого ставлення до фізичного вдосконалення в процесі фізичного виховання	199

НАПРЯМ IV. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Абдуллаєв А. К., Ребар И. В., Нестеров А. С. Процессы восстановления водного баланса спортсмена	202
Андрійчук О. Я. Рекреаційно-туристичне державне регулювання	205
Бойко Г. М. Корекційна спрямованість інклюзивного навчання студентів з особливими освітніми потребами в системі фізичного виховання молоді	207
Бригизак В. П., Милтов О. А. Фізичне здоров'я школярів 7-8 років, що займаються хортингом	210
Гаюсва Л. С. Теоретичний аналіз проблем адаптивного фізичного виховання	213
Ковінько М. С., Драчук А. І., Шевчик Л. М. Шляхи оптимізації занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості	216
Кокарева С. М., Щербіт С. А. Дослідження стану здоров'я спортсменів різної кваліфікації, що займаються фітнес-багатоборством «Стренфлекс»	220
Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Киричук В. О. Перебіг адаптаційних процесів та формування стресостійкості студентів молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту	223
Крук А. З., Крук М. З. Особливості морфофункціональних показників плавців-стаєрів	227

інформаційного ресурсу для інформаційного забезпечення навчального і наукового процесів; серед п'ятих ВНЗ фізкультурного профілю лише два долучаються до інновацій і впроваджують нові форми представлення інформації шляхом формування електронних каталогів (НУФВіСУ, ЛДУФК) та фонду електронних колекцій (ЛДУФК) тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березняк Н. В. Інформаційні ресурси провідних інформаційних компаній світу / Н. В. Березняк, Т. К. Кваша, Г. В. Новіцька // Науково-технічна інформація. – 2013. – № 1(55). – С. 3–10.
2. Соколова І. Упровадження інформаційних технологій у навчальний процес вищих навчальних закладів / Ірина Соколова, Світлана Грузнова // Імідж сучасного педагога. – 2013. – № 6(135). – С. 24–25.
3. Єрмаков С. С. Наукові інформаційні аспекти фізкультурної освіти / Єрмаков С. С. // Актуальні проблеми фізкультурної освіти : матеріали II електрон. наук. конф. – Х., 2006. – С. 3–6.
4. Єрмаков С. С. Спеціальність 24.00.03 „Фізична реабілітація” в інформаційному науковому просторі / Єрмаков С. С. // Роль фізичної культури як вагомого фактора покращення стану здоров'я населення і модернізації стилю життя : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. – Івано-Франківськ, 2006. – С. 20–21.
5. Філіпова Л. Інформаційне забезпечення наукових досліджень: тенденції розвитку (на прикладі медичної науки) / Людмила Філіпова, Неоніла Артамонова // Вісник книжкової палати. – 2009. – № 3. – С. 24–31.

АНОТАЦІЇ

ФОРМУВАННЯ ЕЛЕКТРОННОГО ГАЛУЗЕВОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО РЕСУРСУ У ВНЗ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ

Свістельник І. Р.

Львівський державний університет фізичної культури

Розглянуто формування та представлення на сайтах ВНЗ фізкультурного профілю електронного галузевого інформаційного ресурсу. Встановлено, що більшість з них не формують нової інформаційної політики щодо підвищення рівня інформаційного забезпечення та інформаційної підтримки навчального і наукового процесів шляхом інформаційних нововведень – створення повнотекстових електронних колекцій та якісно нові можливості роботи з електронними документами.

Ключові слова: електронний інформаційний ресурс, вищі навчальні заклади фізкультурного профілю, інформаційне забезпечення.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ИНФОРМАЦИОННОГО РЕСУРСА В ВУЗАХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Свистельник И. Р.

Львовский государственный университет физической культуры

Рассмотрено формирование и предоставление на сайтах вузов физкультурного профиля электронного отраслевого информационного ресурса. Показано, что большинство из них не формируют новой информационной политики относительно повышения уровня информационного обеспечения и информационной поддержки учебного и научного процессов путем информационных нововведений – создания электронных коллекций и качественно новые возможности работы с электронными документами.

Ключевые слова: электронный информационный ресурс, высшие учебные заведения физкультурного профиля, информационное обеспечение.

FORMING OF ELECTRONIC OF A PARTICULAR BRANCH INFORMATIVE RESOURCE IS IN THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE

Svistel'nyk I.

L'vov State University of Physical Culture

Forming and grant on the sites of institutes of higher of athletic type of electronic of a particular branch informative resource is considered. It is rotined that majority from them is not formed new informative policy in relation to the increase of level of the informative providing and informative support of educational and scientific processes by informative innovations are creations of electronic collections and high-quality new possibilities of work with electronic documents.

Keywords: electronic informative resource, higher educational establishments of athletic type, informative providing.

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ

Сіпліва М. О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Серед широкого різноманіття сучасних інноваційних засобів фізичного виховання великою популярністю та доступністю користується степ-аеробіка, яка доступна широким верствам населення, у тому числі і студентській молоді. Степ-аеробіка – це ритмічні вправи на всі м'язи тіла, що виконуються на спеціальній платформі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вирішенням ефективності проведення навчальних занять з аеробіки займалися: С.І. Атаманюк, О.А. Батова, О.Я. Кібальник, О.В. Соколова, О.А. Череповська та ін. Узагальнення теоретичних джерел та досвід тренерської діяльності зі спортивної аеробіки переконливо доводять, що заняття степ-аеробікою позитивно впливають на функціональні системи організму (серцево-судинну, дихальну, нервову та опорно-руховий апарат), а також сприяють формуванню у студентів вищих навчальних закладів позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом [4, с. 121–123].

Пріоритетними мотивами на заняттях з фізичного виховання студентів є зміцнення здоров'я, удосконалення постави, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями та активний відпочинок. Мотивація – це формування у студентської молоді ідеалів, створення системи цінностей, пріоритетів соціально прийнятних в українському суспільстві у поєднанні з активною поведінкою, що означає взаємозв'язок між усвідомленими та реально діючими мотивами, єдність слова, діла та активної життєвої позиції студента [3].

Дослідження мотиваційних пріоритетів до занять фізичними вправами у юнаків та дівчат мають суттєві відмінності. У студентів-юнаків виявлено посилення зовнішньої мотивації (приклад друзів, батьків, телебачення тощо), а у дівчат знаною мірою пов'язано з отриманням заліку з фізичного виховання. Диференційований підхід у створенні організаційно-педагогічних умов під час проведення навчальних занять з фізичного виховання студентів, згідно їх мотиваційних пріоритетів, сприяє створенню позитивних стимулів і підвищенню ефективності фізичного виховання [2, с. 146–147].

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що одним з найважливіших чинників підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання студентської молоді та підвищення мотивації до занять є включення до програми вищих навчальних закладів найбільш популярних серед сучасної молоді видів фізичних вправ.

Метою статті є дослідження ефективності використання сучасних видів аеробіки як одного із засобів фізичного виховання, підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом.

Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. В дослідженні взяло участь 100 студентів I–II курсів соціально-психологічного факультету та навчально-наукового інституту іноземної філології Житомирського державного університету ім. І. Франка.

Результати дослідження та їх обговорення. Анкетування студентів дозволило встановити такі відомості: понад 60 % студентської молоді незадоволені змістом системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах і пропонують внести зміни до діючої програми з фізичного виховання. Близько 50 % опитаних студентів обрали заняття аеробікою як вид фізичних вправ і компонент традиційної програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів. Із запропонованих видів фізичних вправ серед яких були виділені: денс-аеробіка, йога, стретчинг, заняття з фітболами, студенти віддавали перевагу заняттям степ-аеробікою.

Згідно опитування систематично займаються фізичними вправами у позанавчальний час 41,3 % юнаків та 40,2 % дівчат, однак мотиви до занять в них різні. Понад 43 % юнаків бажають підвищувати фізичну підготовленість, серед них отримують задоволення від фізичної праці та рухової активності 20,3 %, проводять активне дозвілля та беруть участь у змаганнях 9,7 %. Дівчата у свою чергу прагнуть досягти гармонійної побудови тіла (22,4 %), нормалізувати масу тіла (20,3 %), покращити здоров'я (20,1 %), активно та змістовно проводити дозвілля (6,5 %). Порівняння мотивів, що спонукають до занять фізичною культурою у юнаків та дівчат мають певні відмінності: (табл. 1).

Таблиця 1

Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичними вправами (%)

№ п/п	Вид мотиваційних пріоритетів	Дівчата	Юнаки
1.	Спілкування з друзями	17,1	5,2
2.	Нормалізація маси тіла	20,3	3,4
3.	Активне дозвілля	6,5	9,7
4.	Покращання здоров'я	20,1	5,5
5.	Гармонійність тілобудови	22,4	12,1
6.	Задоволення від фізичного навантаження	7,7	20,3
7.	Підвищення фізичної підготовки	5,9	43,8

З метою активізації мотиваційно-ціннісного ставлення до занять з фізичного виховання нами впроваджено засоби степ-аеробіки у навчальний процес. Впровадження відбувалося на навчальних заняттях та секції зі спортивної аеробіки. Головною вимогою, яка стоїть перед викладачем щодо занять степ-аеробікою є вивчення базових (найпростіших) кроків з подальшим їх ускладненням та удосконаленням. До основних степ кроків, які з легкістю можна використовувати в процесі фізичного виховання студентів відносяться:

Основний (базовий) крок. Він може виконуватися як з правої, так і з лівої ноги. В. п. – о. с.; 1 – крок на платформу правою ногою; 2 – приставити до правої ноги ліву; 3 – опустити на підлогу праву ногу; 4 – приставити до правої ноги ліву.

Альтернативний базовий крок – відрізняється від основного тим, що крок на степ виконується з однієї ноги, наприклад, з правої; а першою ногою, яка опускається на підлогу, є ліва.

Крок ноги нарізно (V-крок). В. п. – о. с.; 1 – крок правою ногою на правий край платформи; 2 – крок лівою ногою на лівий край платформи; 3 – опустити на підлогу праву ногу; 4 – приставити до правої ліву. Те саме виконати з лівої ноги.

Випад назад – поперединний. Вправа виконується на 8 рахунків. В. п. – о. с.; 1 – крок правою на степ; 2 – ліву приставляємо до правої; 3 – крок правої з платформи; 4 – крок лівою вниз-назад у випад на праву ногу; 5 – крок лівою на платформу; 6 – приставити праву ногу до лівої; 7 – крок лівою вниз; 8 – крок правої вниз-назад у випад на ліву ногу [1, с. 14–20].

Коліно вгору (Knee up). В. п. – о. с.; 1 – крок правою ногою на платформу; 2 – ліве коліно підняти вгору; 3 – опустити ліву ногу на підлогу; 4 – приставити праву ногу до лівої. Варіантом виконання даної вправи є не тільки підняття коліна, але й виконання невеликого підстрибування на платформі під час підняття коліна.

Дотик вгорі і вниз – основний. Вправа виконується як, стоячи обличчям до ступу, так і збоку. В. п. – о. с.; 1 – крок правою на платформу; 2 – доторкнутися носком лівої ноги вгорі; 3 – крок лівої вниз; 4 – доторкнутися носком правої ноги вниз.

Мах (Kick). Виконується з вихідного положення основна стійка або стійка ноги нарізно. 1 – крок лівою вперед-вправо на правий край платформи; 2 – мах правою ногою; 3 – поставити праву на підлогу; 4 – опустити ногу. Під час виконання махів викладач може спочатку виконувати по 6–8 серій спочатку правою ногою, а потім – лівою або виконувати махи по чергово (у такому випадку – вправа виконується на 8 рахунків).

Виконання махів на степ-платформі не обмежується виконанням махів лише вперед, студентам пропонується також виконання махів назад та в сторону. Відмінним є лише те, що студент виконує крок не по діагоналі, а прямо [3].

Крок з поворотом. Виконується з вихідного положення основна стійка на 4 рахунки. 1 – крок правою вперед-вліво на платформу; 2 – крок лівою на платформу з поворотом на 180°; 3 – крок правою ногою вперед-вліво; 4 – Приставити ліву ногу до правої з поворотом на 180°. Під час виконання вправи слідкувати за правильною постановкою стопи на платформу. Кількість повторів на початковому етапі не має перевищувати 4 рази. Під час переходу на іншу ногу, пропонується виконати марширування на місці або основний (базовий) крок.

Забігання на платформу. Виконується на 4 рахунки. В. п. – о. с.; 1 – застрибування правою ногою на платформу, ліва нога зігнута назад; 2 – зміна ніг на платформі (як під час виконання бігу із закиданням гомілок назад); 3 – крок правою ногою з платформи; 4 – приставити ліву до правої.

Крок з виконанням стрибка ноги нарізно. В. п. – о. с.; 1 – крок правою на степ; 2 – крок лівою на платформу; 3 – стрибок ноги нарізно платформи; 4 – стрибок ноги разом; 5 – крок правою ногою вниз; 6 – приставити ліву до правої; 7 – стрибок ноги нарізно на підлозі; 8 – в. п. стрибком.

Під час використання основних базових кроків степ-аеробіки, а також танцювальних кроків спортивної аеробіки викладач складає комплекси з різноманітними рухами рук, адаптованих для певного контингенту студентів. Складаючи комплекси вправ, викладач має враховувати наступні методичні вказівки: 1) кожен вправу студент має виконувати 8–16 разів; 2) дотримуватися балансу виконання кількості повторення вправ правою і лівою ногою; 3) виконувати розминку, поєднуючи вправи, як на степ платформі, так і біля неї; 4) обов'язково включити в комплекси базових кроків рухи руками та тулубом, що допомагає вдосконалити координацію та активізувати додатковий інтерес до занять; 5) підбирати музичний супровід, який враховує музичні уподобання студентів; 6) враховувати рівень підготовленості студентів, висоту степ-платформи, а також амплітуду рухів рук та ніг; 7) використовувати принципи послідовності: не переходити до вивчення складної хореографії, поки студенти не засвоять техніку виконання базових кроків [6, с. 15–17]. Використання розроблених методичних підходів до застосування засобів степ-аеробіки у процесі фізичного виховання свідчить про покращання фізичного стану студентів та підвищення бажання займатися фізичними вправами.

Висновки

Проведене дослідження, щодо вивчення мотивів та інтересів студентів, пропонує ряд заходів для покращання організації навчально-тренувальних занять студентів з фізичного виховання з метою залучення їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Цьому сприяє: 1) відкриття секцій з популярних видів спорту; 2) коректування навчальних програм; 3) покращання та оновлення матеріальної бази університетів; 5) досконале планування навчального процесу з урахуванням уподобань і побажань студентів.

Подальші перспективи досліджень спрямовані на розвиток фізичних здібностей студентів засобами степ-аеробіки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аеробіка: методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I–II курсів ВНЗ / Укл.: О.А. Череповська, Т.В. Палагнюк. – Львів: Вид-во Національного університету Львівська політехніка. – 2006. – 40 с.
2. Арутюнов С.О. Вплив занять степ-аеробікою на формування у курсантів і студентів позитивного ставлення до фізичної культури / С.О. Арутюнов, Г.В. Бикова, С.І. Жевага // Юридична освіта і підготовка фахівців для правоохоронної діяльності, 2009. – № 2. – С. 145–153.
3. Занюк С.С. Психологія мотивації / С.С. Занюк. – К.: Либідь, 2002. – 110 с.
4. Пилипей Л.П. Ефективність особисто орієнтованої програми зі степ-аеробіки для професійно-прикладної фізичної підготовки / Л.П. Пилипей, Н.В. Петренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми

фізичного виховання і спорту. – Харків, 2008, № 8. – С. 121–124.

5. Соколова О.В. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі фізичного виховання студентів 18–19 р.: автореф. дис. ... фіз. вих. і спорту / О.В. Соколова. – Дніпропетровськ, 2011. – 24 с.

6. Степ-аеробіка. Комплексне планування / Н.О. Лапочук – ММК ПДТУ. – 2009. – 19 с.

7. Balbach L. Step Aerobics Terms & Choreography / L. Balbach <http://k2.kirtland.cc.mi.us/~balbachl/step.htm>.

АНОТАЦІЇ

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ

Сіплива М. О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті висвітлені питання впливу занять степ-аеробікою на підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом, а також свідомого ставлення до здорового способу життя.

Ключові слова: фізична культура, степ-аеробіка, степ-платформа, позитивне ставлення, мотивація.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ СТЕП-АЕРОБИКИ

Сиплива М. А.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье представлены вопросы влияния занятиями степ-аэробикой на повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также осознанного отношения к здоровому способу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, степ-аэробика, степ-платформа, позитивное отношение, мотивация.

CREATION OF STUDENTS' POSITIVE MOTIVATION TO THE PHYSICAL TRAININGS WITH THE USE OF STEP-PLATFORMS

Sipliva M.

Zhytomyr Ivan Franko State University

The article shows the influence of step-aerobics classes for increasing student's motivation in physical culture and sport and conscious attitude to the healthy lifestyle.

Keywords: physical education, step-aerobics, step-platform, positive attitude, motivation.

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Стасюк Р. М., Смірнова К. Р.

Сумський державний університет

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток промислового виробництва не тільки змінив середовище населення людини, але і підсилив її тиск на спадкову програму біологічного розвитку. Інакше кажучи, науково-технічний розвиток привів до збільшення агресивності факторів середовища, до впливу якої адаптивний механізм у спадковій біологічній програмі людини не запрограмований. Тому оздоровча функція масової фізичної культури і спорту в житті людини в епоху науково-технічного розвитку зростає.

Більшість юнаків та дівчат мають природну рухливу активність, але вона має тенденцію до зниження. Особливо молоді люди, що займаються інтелектуальною працею, недооцінюють значення м'язових навантажень. Недостатня м'язова активність стає поширеною у представників студентства та багатьох професій.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. При конструюванні педагогічного процесу з фізичного виховання, а також визначення можливостей активізації діяльності студентів на заняттях фізичними вправами і спортом ми використовували методологію видатних психологів, педагогів, філологів, філософів про мотиви діяльності і потреби особистості, використовувалися директивні положення вищої школи [3, 4].

Людина є вищою соціальною цінністю; розвиток її у всіх відносинах треба розглядати як створення і накопичення суспільного багатства. У цьому аспекті фізичний розвиток людини здобуває цілком конкретний зміст, як проблема ставлення до соціальних цінностей. Отже, усвідомлення студентами соціальної значимості фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності необхідно розглядати як важливий компонент формування особистості [1, 5].

Мета дослідження: виявити педагогічні умови формування у студентів свідомого ставлення до фізичного вдосконалення в процесі фізичного виховання у ВНЗ на основі взаємодії між викладачами і студентами.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення питання про розуміння оздоровчого значення фізичної культури, були протестовані студенти Сумського державного університету. Результати тестування ми представили у вигляді діаграми (рис. 1).